

Pilates

Kurs - Nr.: 5189-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

dienstags: 10:00 – 11:00 Uhr

Termine: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5190-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

donnerstags: 09:00 – 10:00 Uhr

Termine: 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5191-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

donnerstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Termine: 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 5192-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

donnerstags: 18:35 – 19:35 Uhr

Termine: 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Mami-Fit / Pilates (für Mamis mit Babys / Kleinkindern)

Kurs - Nr.: 4214-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

dienstags: 08:45 – 09:45 Uhr

Termine: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Wasser- und Schwimmsportclub
Lindlar 1997 e.V.

Kursprogramm Fitnesskurse an Land

3 | 2026

September – Dezember

Wasser- und Schwimmsportclub Lindlar 1997 e.V.

Bahnhofstraße 9 • 51789 Lindlar

Tel: 0 22 66 – 47 80 891

Email: kurse@wsc-lindlar.de

www.wsc-lindlar.de

Rückenfit (Beweglichkeit und Kräftigung)

Kurs - Nr.: 3945-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

dienstags: 18:30 – 19:30 Uhr

Termine: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3946-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3947-26

Kursgebühr: **90,- EUR**

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.

Max. 15 Teilnehmer:innen

10 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar



Kurs - Nr.: 3948-26

Kursgebühr: **45,- EUR**

dienstags: 18:30 – 19:30 Uhr

Termine: 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

5 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3949-26

Kursgebühr: **45,- EUR**

mittwochs: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

5 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 3950-26

Kursgebühr: **45,- EUR**

mittwochs: 09:40 – 10:40 Uhr

Termine: 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

5 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

AROHA®

Kurs - Nr.: 1363-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

montags: 17:50 – 18:50 Uhr

Termine: 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 1364-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

freitags: 08:30 – 09:30 Uhr

Termine: 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Step-Aerobic & Bodyforming

Kurs - Nr.: 4110-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

montags: 19:00 – 20:00 Uhr

Termine: 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Kurs - Nr.: 4111-26

Kursgebühr: **135,- EUR**

mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr

Termine: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

Max. 15 Teilnehmer:innen

15 UE (60 min)

Gymnastikraum Parkbad Lindlar

Hier geht´s zum Anmeldeformular

